



Fiche n°17

Soulagez vos douleurs **lombaires**

Les tips
de Thibault

Chers patients,

Les douleurs lombaires, ou lumbago, sont des maux qui touchent une grande partie de la population. En tant qu'ostéopathe, je souhaite vous donner quelques conseils pour mieux gérer ces douleurs et favoriser votre rétablissement.

Conseils **d'ostéopathie** pour le bien-être de votre **dos**



1

La ceinture «lombosta»

La ceinture soutient le bas du dos et favorise une bonne posture en cas de douleur aiguë. À utiliser avec modération, en complément de traitements actifs comme l'ostéopathie et les exercices ciblés.

2

Chaleur pour détendre les muscles

Un bain chaud soulage les lombaires en relaxant les muscles et en améliorant la circulation. Quelques gouttes d'huiles essentielles (lavande ou romarin) peuvent renforcer l'effet détente.





3 Bouger pour mieux soulager

Même avec un lumbago, une activité modérée comme la marche aide à maintenir la mobilité et à renforcer le dos. Adoptez une démarche souple et évitez les gestes brusques.

4 Attention aux antidouleurs

Ils soulagent temporairement mais ne traitent pas la cause. Consultez un professionnel et privilégiez des solutions durables comme l'ostéopathie pour réduire et prévenir les douleurs lombaires.



5 Consultez votre ostéopathe

L'ostéopathie soulage les douleurs lombaires, améliore la mobilité et rétablit l'équilibre postural. Chaque cas étant unique, un bilan personnalisé permet de comprendre l'origine de la douleur et de définir un traitement adapté.

**N'ATTENDEZ PAS QUE LA DOULEUR S'INSTALLE.
PRENEZ SOIN DE VOTRE DOS DÈS AUJOURD'HUI**



Thibault Delmas
Ostéopathe D.O

57 rue du Maréchal Foch,
78000 Versailles
06 20 03 81 39



PRENEZ RENDEZ-VOUS
SUR *Doctolib*